

# Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

**Mês: FEVEREIRO Mesociclo: Incorporação Microciclo: Ordinário II**

Objetivo : teste arbitragem

Descanso : quinta e domingo

**Tempo prova:** 18 km/h 560m – 1' 53" 280m – 56" 200m – 40" 150m – 30"

**Observação :** Faça os cálculos da Freqüência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Freqüência acima.

**Tabela de Frequencia**

Min/Km	Z.R.: 60 % -	70 % -
Min/Km	Z.M.: 70 % -	80 % -
Min/Km	Z.F.: 80 % -	90 % -
Min/Km	Z.I.: 90 % -	95 % -

2a. Feira  
16/02/09

5' trote ZR + 8 x 600m ZI. (2' rec.) Pista ou local plano  
Quem Apitou: **INCLUSO NO TRABALHO.**

3a. Feira  
17/02/09

10 'trote ZR + 10 X (1' ZI + 1' ZM + 1' ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) + alongamentos.  
Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.  
**Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.**

4a. Feira  
18/02/09

45' trote ZF + 30' CAMINHADA ZR – ZM. Pista ou local plano. **ou ARBITRAGEM.**

5a. Feira  
19/02/09

OFF

6a. Feira  
20/02/09

5' trote ZR + 10 x 400m ZI. (1' rec.) + ALONGAMENTOS Pista ou local plano.  
UCG. TRABALHO + TÉCNICO

Sábado  
21/02/09

10' trote ZR + 15 X 150m ZF (40" rec. ) + 5' trote ZR  
**Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.**

Domingo  
22/02/09

**OFF ou ARBITRAGEM.**